第35期 中華民國109年6月出刊

小米蟲通訊

MICANG ELEMENTARY SCHOOL

輔導其月刊

發　行：新北市八里區米倉國民小學
發行人：林愛玲
編　輯：蔡佳玲、蘇秋金、李文盛、陳志偉、薛惠紋
地　址：新北市八里區龍米路二段129巷1號
電　話：(02)2618-2202
傳　真：(02)2618-1318
網　址：http://www.mtes.ntpc.edu.tw
印　刷：益盛彩色製版有限公司

本期主題—校園防疫教育 維護安全一起做

你的生活因為新冠肺炎疫情受到影響了嗎？



2020年2月起新冠肺炎疫情來勢洶洶，小朋友，這幾個月你覺得自己的生活因為新冠肺炎疫情而受到影響了嗎？校長希望透過這個議題的探討，帶動大家一起來觀察和思考，新冠肺炎嚴重的疫情不僅在人類歷史寫下令人震撼的一頁，也對全世界每個人的生活造成極大的影響，面對這些影響所造成的問題或不便，你是如何思考與應變呢？

首先，最近出現了許多我們過去很少聽到的名詞，例如：「超前佈署」、「社交距離」、「群聚效應」等，你知道這些名詞的意思嗎？除了這些，出門時你必須戴口罩，一天要量三次體溫，連洗手這件事小朋友都要做得比從前還要勤快、確實，還有全家人一起待在家裡的時間好像變得更多了，有些媽媽還展現好手藝，經常做許多好吃的飯菜給家人吃，甚至連周末假日爸爸媽媽都要你好好宅在家裡，避免去人潮眾多的地方，保護好自己，也守護他人，除了這些，想一想，你的生活還受到哪些影響呢？

有的小朋友發現大家最喜歡的園遊會、兒童節慶祝活動、樂活運動月等，都因為新冠肺炎疫情，不得不取消或者改變形式；兒童朝會改成全班同學坐在教室裡一同觀看現場直播，但是透過電腦螢幕還是可以看到校長、主任和其他的老師，記得有一次愛玲校長還特別錄製教學影片介紹學校的螞蟻和破壞單家蟻，原來當我們不能肩並肩坐在一起時，資訊科技縮短了人與人之間的距離。此外，校長還要特別讚美米倉所有的老師，他們都非常了不起，他們從二月份便開始積極投入「停課不停學」的準備工作，四年級到六年級的同學還嘗試在家裡和老師視訊線上學習數學和國語喔！原來學習也可以跟平常不一樣！所以當疫情造成許多生活的不便，加上物資和資源匱乏，卻反而激發眾人的創意，有人自製額溫槍，有人發明口罩套，還有因為擔心飛沫傳染，有人發明防護套或創意隔板，種種案例，全都源自新冠肺炎嚴重的疫情對我們生活的影響。

截至4月30日止全世界已經有3,204,232例確診，病例中有226,771例死亡，台灣也有429例確診，6例死亡，有些國家甚至到目前為止學校都還沒有辦法開學，經濟、社會、交通等活動彷彿因為新冠肺炎而按下了暫停鍵。我們生活在台灣很幸福，全民團結對抗病毒，相較其他國家安全，小朋友也都能快樂上學。校長期盼新冠肺炎疫情儘快減緩，也鼓勵所有的小朋友好好的觀察，全世界因為新冠肺炎的影響而有哪些改變，並且來跟校長分享。

是壞孩子，還是受了傷的孩子？（下）

文・專輔教師 蔡函儒

我們回到花花的例子中，一起看看如何安撫孩子的下層腦，並帶著孩子練習調節情緒、逐漸回到上層腦的狀態。

以大腦科學爲基礎的管教法：調節、連結、再說理

步驟一：調節—讓孩子感到安全

當花花趴在桌上哭時，媽媽可以先蹲在離桌子較遠的位置，再慢慢靠近花花，用溫柔、和緩的語氣同理花花的狀態與情緒。我們可以這樣說：「我猜你現在很生氣」、「我陪妳一起看看怎麼解決」、「遇到挫折的時候真的會讓人生氣的想尖叫，我生氣的時候會深呼吸，讓自己覺得好一點，妳想試試看嗎？」

大人在處理事情前，需要先讓自己平靜。當我們可以用穩定的狀態面對孩子時，這樣平靜的狀態就能夠影響孩子，幫助孩子感受到安全。孩子能夠從大人身上散發出來的訊息來判斷是否有危險，當我們很焦躁，我們的臉部表情、說話語氣、聲音音調、肢體動作都會散發出焦慮氣息；但如果我們本身很平靜，我們的聲音、表情、肢體訊息都能夠幫助孩子感到安全、調節情緒。當孩子感覺到安全時，身體就不再需要處在戰逃（生物感到生命受到威脅、危險時的原始、求生存的反應--戰鬥或逃跑）狀態來保護自己，情緒與行為也會逐漸緩解、冷靜下來。

步驟二：連結—同理孩子的感受

當孩子的狀態逐漸冷靜下來後，我們可以試著猜猜看孩子發生了什麼事情？他現在有什麼感受、想法？並且用語言表達出來，協助孩子去指認自己的情緒狀態。在花花的案例中，我們可以透過這樣說來協助花花與她自己的情緒狀態重新連結：「是不是寫功課的時候遇到困難，讓妳覺得很挫折、很生氣？」、「我猜剛剛我罵妳的時候，讓妳感覺很可怕」、「我很難過剛剛我們因為功課的事情互相生氣，不知道妳是不是也有這種感覺？」

同理孩子的情緒不僅可以讓孩子當下知道自己發生什麼事了（ex：原來我現在想要大吼大叫是因為我覺得很挫折）、更加理解自己，也可以讓孩子感覺到自己被理解、情緒被接納，這會使孩子感到安全與穩定。當孩子感到安全、穩定時，就會逐漸回歸到上層腦的狀態。只有當孩子回到上層腦的狀態時，他們才真的有辦法思考、理解、反省我們想告訴孩子的道理。

步驟三：說理—一起思考行為的後果、討論替代方案

當孩子感到安全、穩定，上層腦開始運作時，才是我們跟孩子討論、說理的好時機。

我們可以先陪孩子整理剛剛到底發生了什麼事，增加孩子對自己的情緒掌握度。試著跟孩子一起回答下面的問題：

1. 剛剛發生了什麼事情？
2. 我的感覺是什麼？我想到什麼？
3. 我做了什麼事情？
4. 其他人對這個行為可能會有什麼感覺或想法？
5. 下次我可以怎麼做？替代方案是什麼？

通常孩子跟著上面的問題想過一次之後，就會明白自己發生什麼事了、有哪些地方可以再改進。我們只需要陪著孩子一起找出一個當情緒來襲時，可以讓他感覺好一點的替代方案即可。



圖片來源：https://reurl.cc/1QV2GD
（留佩萱/美國執業心理諮商師）

我們的情緒調節的能力就像是肌肉一樣，可以透過練習，每一次大人協助孩子從下層腦狀態回歸上層腦狀態，都是在幫助孩子累積他們情緒調節的能力。相信孩子會透過這樣的過程，逐漸累積對自己的了解，成為自己情緒的主人，也就是高EQ的人，而這也是我們可以送給孩子最實用的禮物！



校園防疫保衛站

新冠病毒(COVID-19)來勢洶洶，人人自危，新聞報導不斷更新，出門在外所見，幾乎人口一罩，並保持社交距離，做好自我防護。在校園裡，學校積極採取各項防疫措施，確保師生的安全；教師也進行各項有效又有趣的防疫教育；學生在面對因疫情所致的生活習慣改變等，也相當配合與逐漸適應。





每天早上入校門口前一學生排隊依序量測體溫、噴酒精清潔雙手、貼豆豆貼紙

2月25日是開學日，也是校園防疫戰首日，透過防疫小組事前的討論、規劃以及沙盤推演、預想可能的情況，確認入校體溫量測等導護值勤人員、工具、位置、動線……等。

每日早晨校長、主任、導護老師與防疫志工總是第一時間在校門口等待每位來上學的小朋友們，親切量測體溫、溫柔指導注意事項，為孩子們第一道防護把關，讓家長放心，學生也能夠安心學習。



開學前一防疫物資(額溫槍、漂白水、酒精等)準備



班級體溫量測與紀錄

因應新型冠狀病毒(COVID-19)肺炎疫情防疫，以及考量師生的安全防護與健康管理，米倉教職員們定期持續針對學生經常接觸之物品表面，如地板、門把、桌面、電燈開關……等校園室內空間以及公共區域進行清潔消毒，避免病毒蔓延。











班級導師防疫宣導

老師在課堂上教導學生如何冷靜面對新冠肺炎(COVID-19)的衝擊，以及正確、有效益的防疫知識，學生也不敢馬虎地專心凝聽；並設計防疫教育學習單，讓學生在預防與自保的狀態下，也能關心病毒在國內外發展的議題。

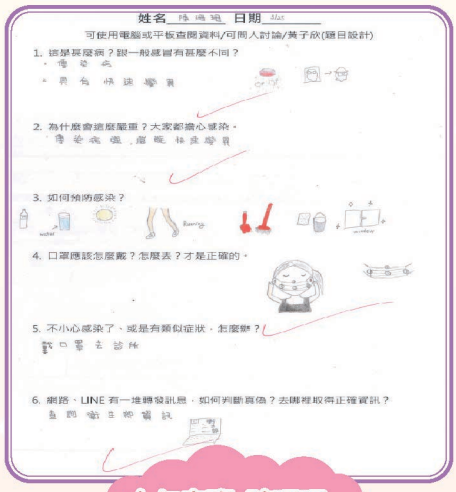




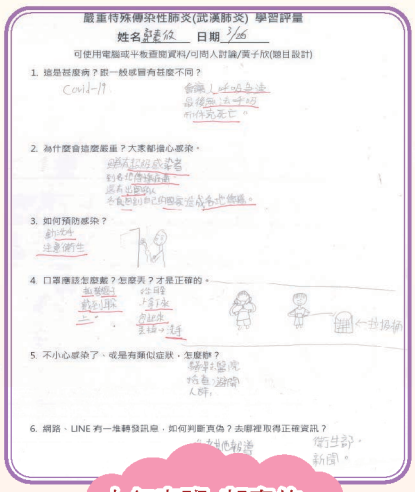




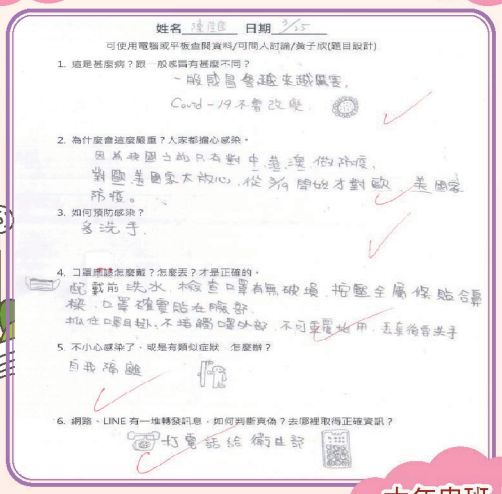
六年忠班 黃庭宇



六年忠班 陳珊珊



六年忠班 郭秦攸





六年忠班 陳佳佳

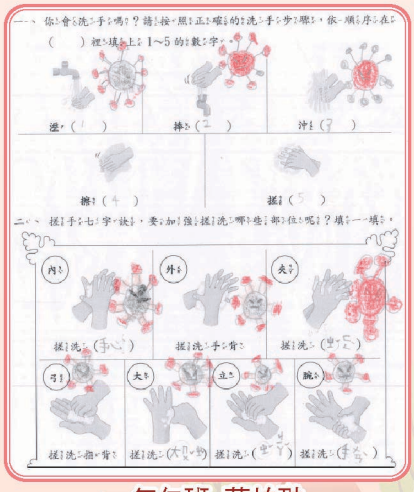
低年級－如何正確洗手步驟－學習單



一年仁班 王瀞妤



一年仁班 高歆媛



一年仁班 董柏劭

當音樂響起，洗手搓搓樂－下課前兩分鐘，播放洗手歌音樂，小朋友們已經養成了好習慣，自動自發的依序到洗手台前，用肥皂、洗手乳將雙手洗乾淨。







台語教室洗手五步驟



英語歌謠洗手教學

每週四兒童朝會改為線上直播，並安排防疫教學影片，透過小主播用台語、英語等方式，教導大家正確洗手的觀念，洗手五步驟－施、搓、衝、捧、擦，與搓手七步驟－內、外、夾、弓、大、立、腕，勤洗手是防疫期間最好的自保方法喔！







為落實午餐衛生防疫措施，各班級負責幫忙打飯菜的學生們，要按照規定戴上口罩、帽子、圍裙及手套；最重要的是，在用餐過程中盡量不談話、不嬉戲，並禁止共食及分食，以避免交互傳染。

創「疫」點子－老師使用防水布料與不織布邊料自製圍裙，依照小朋友體型量身剪裁製作，不僅美觀又容易清洗。

防疫我最棒 四年孝班 李采恩

武漢肺炎真的好恐怖，台灣將近四百例，不知道病毒會不會一直擴散下去？為了不被傳染，我們應該做好防疫措施。

「該如何不被傳染呢？」一、出門時要記得戴口罩；二、人和人之間，需保持一公尺的距離；三、回家後、吃飯前，或是上完廁所……都要洗手；不方便洗手時，可用酒精消毒。

大家都應該要做好預防罹患新冠肺炎的好習慣，等病毒消滅以後，大家就可以過著美好、平安又快樂的日子了。

我們的防疫 四年孝班 薛心妤

現在因為疫情關係，我們都要戴上口罩，並且勤洗手。我們一天要量三次體溫，分別在早上－上學前，在家裡量體溫；到校時，進教室門前；午餐期間，老師會再幫學生們測量。現在最常聽到：請大家避免去大型公共場所、外出戴口罩、回家勤洗手。

最後，請大家戴口罩、勤洗手，盡量不要外出，讓我們一起對抗新冠肺炎。

校園防疫站－維護安全一起做 四年孝班 黃姿穎

每天一早到學校所有小朋友都會量體溫、噴酒精、貼貼紙等等，當然還是要戴口罩才能進學校。

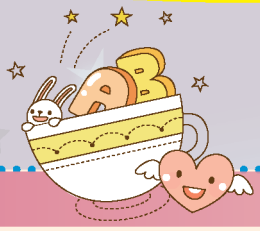
米倉國小的小朋友都知道的小秘密，是上課前兩分鐘會播放洗手歌，這時候小朋友並不會貪玩，聽到音樂就立刻乖乖的把手洗乾淨。

我看到同學和民眾都會隨身帶「酒精」消毒，這是件好事，但噴久了也有可能會傷害手啊！所以大家不如好好的洗手，勤洗手可比噴酒精好多了。

最後告訴大家：記得要勤洗手、戴口罩、盡量避免外出，就可以保護自己，也保護別人喔！



一年忠班 林駿安



米倉兒童創作天地



愛的棒棒糖

六年孝班 吳珊妮

國語第一課老師教到「神奇的藍絲帶」，靈機一動就模仿課文中的主角，希望大家能對愛的人表達感恩，於是舉辦「愛的棒棒糖」活動，要我們真的把愛說出來表達感恩。

第一支代表「滿滿愛意」的棒棒糖，我要送給爸爸。感謝爸爸從小就細心把我養大，媽媽在我五歲時離開，我和弟弟便與親生媽媽分隔兩地。因為爸爸每天都要上班的緣故，所以家中總是亂七八糟。有一次，在櫥櫃中被我找到一台果汁機，一時沒注意，我的手就放進去，結果弟弟不小心按到開關，我的手被刮了一刀。爸爸聽到我被刮傷的消息，忙著跟老闆請假，雖然明知道會被扣錢，但他還是連忙開車來接我去給醫生看，讓我感到很溫暖，所以爸爸是我最感謝的人。

第二支代表「滿滿感謝」的棒棒糖，我要送給幫助我的靖雯老師。當我課業不會的時候，老師總是很有耐心的教我。特別在五年級時，我是個脾氣暴躁的人，只要有人用言語傷我，我就立刻反擊。老師總是溫和的勸我，也教了我最重要的一課，就是「品德」的重要。升上六年級之後，慢慢的調整自己，讓自己有平穩的情緒，個性也變好，和同學相處得更好。真想好好謝謝每天細心教導我的靖雯老師。

第三支代表「充滿敬意」的愛的棒棒糖，我要送給默默付出的義工媽媽們。每天一大早，一到校門口就聽到熟悉的聲音，「小朋友早！」聽到這句話，心裡想著國中可能再也聽不到了！這句話從一年級聽到現在，雖然只是一句問候，卻讓人心裡感到暖暖的。因此，我要把這支充滿敬意的棒棒糖送給無私奉獻的義工媽媽們。

老師發起的這個「感恩計畫」，讓我能親口向要感謝的人表達，看見他們收到我的棒棒糖的笑容，我的心裡感到無比歡樂，也感謝老師為我們辦這個活動。

一則故事的省思

六年孝班 黃敬約

寓言故事是什麼？寓言是篇幅短小的故事，用比喻的方式把對生命事件的觀察和體悟，透過淺顯具體而有趣味的故事表達出來。寓言也是古人的智慧與經驗創造出來的結晶，只要用心閱讀寓言，深刻體會寓意，就能幫助我們在面對不同事件時，克服各種困難與挑戰。

其中，我印象最深刻的故事是「負荊請罪」。主要是在講述戰國期間，趙國賢臣藺相如和大將軍廉頗之間的故事。出身卑微的藺相如，在一次跟秦國的聚會時，足智多謀的秦王想羞辱趙王，就請他喝酒。等到趙王醉了，便命令趙王用瑟彈奏一曲。藺相如也以牙還牙，最後安全的把趙王送回趙國。趙王因藺相如的賢能，把他封為右上卿。將軍廉頗聽聞他升官，便在大庭廣眾下斥責他。最後廉頗知道自己有錯，便揹著荊條去請罪。這則故事主要在說不要忌妒他人，很多事必須靠自己努力，不能光想不做。

看完這故事，我體悟到不要存心陷害、羞辱他人，那是一件非常可恥幼稚的行為；我們應該常常誇獎他人，而不是學秦王想盡辦法羞辱別人。而廉頗雖然犯了錯，但他知錯能改，這種精神非常值得效法。

俗話說：「宰相肚裡能撐船。」我們不要為了一點芝麻綠豆小事而吵架，也不要知道錯但仍不知悔改，更不要當個愛計較的人，一直挑別人的毛病，希望我們能做個寬宏大量的人。

柚子三部曲

六年孝班 黃敬約

(一) 畢業旅行急缺錢，好心阿嬤送柚子，主任教學沒煩惱，大家忙做清潔劑。
(二) 柚皮脫光掉滿地，香氣迷人充滿間，成堆柚子削不完，大家齊心互鼓勵，團結力量就是大。
(三) 小型工廠忙裝箱，秋金主任大手筆，訂單飛來笑開懷，賺錢記得要回饋，環保助人要兼顧，皆大歡喜笑呵呵！

柚子三部曲

六年孝班 蔡坤宸

(一) 首次來做清潔劑，柚子天然又環保，
玉珍阿嬤送柚子，黑熊主任來講解。
(二) 大家一起來剝皮，綠皮片片滿屋香，
七手八腳去掉皮，血噴滿地唉唉叫，
柚子肉甜又多汁，綠皮削好泡入酒。
(三) 瓶裝成箱賣出去，訂單滿滿嗨起來，
老師家長都來買，部分金額捐出去，
幫助別人好高興。

柚子三部曲

六年孝班 塗靜怡

(一) 大家來做清潔劑，黑熊主任來解說，
天然柚子是材料，愛護地球靠你我。
(二) 捲袖開始削柚子，堆積如山放滿地，
手忙腳亂鬧哄哄，血流成河不喊苦，
萃取精油耐心等，晶瑩剔透裝滿缸。
(三) 大家開心吃柚子，包裝成箱來推銷，
訂單滿滿跑跑跑，送人自用兩相宜，
一舉兩得真開心，快來把愛傳下去。

愛的力量

六年忠班 翁楷博

愛很重要，從小我被家人細心照顧長大，就像幼苗，愛就是灌溉的養分、溫暖的陽光和新鮮的空氣，讓我們成長茁莊，沒有愛，我們就感受不到微笑和幸福，不知道人為何而生。

父母親對我的愛就是親情，家人的愛在於血緣關係，不求回報和全心全意的付出，是世界上最偉大的愛，可是我們往往都不懂得珍惜，一句嘮叨和一句責備都蘊含著父母親深厚的關懷和期待。

有一種愛則是大愛，超越血緣、種族和物種，大愛不是只有宗教的電視台，而是一種無私的貢獻，小時候我喜歡的一本書，記載真人真事的陳樹菊阿嬤的故事，市場的菜販也能成就學生讀書的願望，平凡人也能發揮強大的影響力。

八仙樂園塵爆，很多醫護人員日夜辛苦搶救受傷的民眾，就連日本也跨國出動救護人力和物資協助救難，感謝我們曾對日本三一一大地震的援助，人與人的愛是互相的，因為愛，我們互相包容和互相幫忙，雖然我們彼此很陌生，但愛讓我們的心很靠近，感受到彼此的善意和溫暖。

愛也不限於人與人之間，對大自然的敬畏和愛護，都讓我們可以好好保護這個地球，澳洲大火已經讓五億隻動物活活被燒死，有人說這是大自然的警訊，我們要尊重生命和大自然的力量，渺小的人類應該要懂得珍愛萬事萬物，用感恩的心，帶動正向愛的能量，我相信世界會越來越美好。

你一定要去的地方

六年忠班 薛　敏

如果你問我一定要去的地方是哪裡?我會回答中國，不僅是因為爺爺奶奶住在那裡，更是因為對歷史的好奇，在國際，中國是四大文明古國之一，有著許多的歷史。而且，連我最喜歡的明星也在中國，所以，我更加的喜歡中國了！

我喜歡中國的第一個原因是因為文化，他是由許多不同的民族所組成的，所以有許多不同的文化。中國總共有五十六個民族，而我們就是其中的一族：漢人，大家比較耳熟能詳的有：漢、蒙古、回、藏、維吾爾……族等等，所以說，中國是頗具文化氣息的一個國家。

古代的中國，有許多的偉人，例如：神醫華陀、扁鵲、天文學家張衡……等等，像是華陀就用他的醫術救了無數條的人命，爭衡也發明了渾天儀和地動儀，讓大家能及早知道哪裡有地震，也救了許多的人命。

第三個原因是因為建築，中國有許多建築是從古時候流傳下來的，例如：長城、北京故宮……等等，例如長城就是秦始皇為了防範敵人所建造的，而且還是世界第一長的建築物呢!而北京故宮則是古代的紫禁城，是明清兩代的皇宮，因此這個擁有許多古蹟的國家，難怪會被譽為四大文明古國!

最後一個原因是因為明星，我最喜歡的一個明星是一個叫做迪麗熱巴的藝人，她來自新疆的維吾爾族，在新疆，許多的風俗和文化都還保留著，有一首名謠的歌名是：掀起了妳的蓋頭，為甚麼呢？因為新疆那個地方有許多的風沙，所以才要戴蓋頭，新疆的女孩子都十分的漂亮，所以男孩子會唱這種歌!

我十分的喜歡中國，你們呢?

米倉榮譽榜

教育部體育署108學年度全國各級學校民俗體育競賽

指導老師：徐正燁、彭若喬老師

吳恩慈 陀螺國小組個人賽女子組**特優**

林韶毅 陀螺國小組個人賽男子組**特優**

梁鈞喬 陀螺國小組個人賽男子組**特優**

梁鈞喬、林韶毅、陳愛威、張宸瑄、李雨芃 陀螺國小組團體賽擲準賽混合組**優等**



新北市108學年度學生音樂比賽國小打擊樂組優等(分區第一名)，並獲代表新北市參加全國比賽

指導教師：張旭老師、簡伯兆老師

李佳謙、王霈晴、黃凱銳、游晉榕、蔡予芹、張云萍、鄭為軒、李采恩、陳姵慈

108學年度新莊分區六年級田徑賽

指導教師：王嘉澤老師

丙組女生跳高：王霈晴 **第二名**、林子菲 **第三名**

丙組女生跳遠：陳于婷 **第三名**、陳姍姍 **第四名**

丙組男生跳遠：張恩浚 **第四名**

丙組女生推鉛球：陳佳佳 **第一名**

丙組男生推鉛球：劉昌曆 **第四名**

中正盃柔道第三量級

朱皓澤 **第二名**

108學年度新莊分區語文競賽

陳瑀嫻 客家朗讀項目國小學生組**優勝**

108年第六屆中華盃跆拳道錦標賽

李采恩 藍帶**第三名**、黃子翔 黃帶**第三名**

中正盃獨輪車競賽

指導老師：徐正燁老師

梁鈞喬	男子六年級甲組獨輪車直線競速	**第二名**
	男子六年級甲組獨輪車障礙競速	**第四名**
	男子六年級甲組獨輪車障礙競速80cmx12	**第三名**
	男子六年級甲組獨輪車繞8競速	**第三名**
林韶毅	男子五年級乙組獨輪車直線競速	**優　勝**
蔡坤宸	男子六年級甲組獨輪車障礙競速120cmx8	**第二名**
	男子六年級甲組獨輪車直線競速	**第四名**
	男子六年級甲組獨輪車繞8競速	**第五名**
	男子六年級甲組獨輪車障礙競速80cmx12	**第一名**
蔡雨諺	男子五年級甲組獨輪車直線競速	**第八名**



108年全國中小學客家藝文競賽北區初賽甲等

二年孝班108年度國民小學英語歌曲演唱競賽甲等

四年孝班108年度國民小學英語歌曲演唱競賽甲等